



M Erschienen in MM-Ausgabe 4
M 20. Januar 2014

Autor

Saisonküche

Fotograf

Mirjam Graf

Hinweis

Dieses Gericht muss teilweise bereits am Vortag zubereitet werden.

[Home](#) > [Kochen](#) > [Rezepte](#) > Palak Paneer

Palak Paneer

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Personen

2 l	Vollmilch
8 EL	Zitronensaft
0.5 TL	Kurkuma
0.5 TL	Cayennepfeffer
1 TL	Salz
4 EL	Öl
300 g	Spinat, frisch
2	Zwiebeln
15 g	Ingwer
1-2	Chili
1 TL	Kreuzkümmel
2	Knoblauchzehen
400 g	Gehackte, geschälte Tomaten
1 TL	Koriander, gemahlen
0.5 TL	Garam Masala (z.B. aus dem Delikatessengeschäft)

Zubereitung

1



1. Am Vortag Milch in einer weiten Pfanne unter Röhren aufkochen. Pfanne vom Herd ziehen. Zitronensaft dazugeben, Mischung umrühren. Der Frischkäse trennt sich jetzt von der gelblichen Molke. Ein sauberes Küchentuch in ein Sieb legen. Die Käse-Molke-Masse hineingießen. Abgetropften Frischkäse mit kaltem Wasser abspülen. Das Tuch zusammendrehen und alle Flüssigkeit aus dem Käse drücken. In ein mit Folie ausgelegtes Gefäß geben, mit Gewicht beschweren und über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

2



2. Am Zubereitungstag Paneer in Würfel schneiden. Mit Kurkuma, Cayennepfeffer und jeweils der Hälfte des Salzes und des Öls mischen, marinieren. Spinat waschen und fein schneiden. Zwiebeln hacken, Ingwer fein reiben. Chili entkernen und hacken.

3



3. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Paneer rundum anbraten, beiseitestellen. Restliches Öl erhitzen, Zwiebeln und Kümmel darin andünsten. Knoblauch dazupressen, Chili und Ingwer dazugeben. Weiterbraten, bis alles goldbraun ist. Tomaten dazugeben, alles zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. Spinat, Koriander und nach Belieben Garam Masala dazugeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Joghurt und Paneer vorsichtig unterrühren. Alles mit Salz abschmecken und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen.

4



TIPP: Dazu passt Naan (indisches Fladenbrot) oder Reis.

Nährwerte

1 Portion enthält

Kalorien:	330 kcal	Eiweiss:	16 g
Fett:	25 g	Kohlenhydrate:	12 g

MM.ch

Auf [migrosmagazin.ch](http://www.migrosmagazin.ch) [einloggen](#), um alle Funktionen von migrosmagazin.ch zu benutzen oder [registrieren](#), wenn Sie noch keinen Login besitzen.

Kommentar verfassen

3 Kommentare

Gertrud Keller [Gast]*Geschrieben vor
2 Tagen, 7 Stunden*

Ich habe das Rezept auf gut schweizerisch verändert. Ich habe den Frischkäse nicht selber gemacht, sondern bin in die Dorfkäserei gegangen und habe frischen Zieger geholt. Der ist sehr günstig und vor allem sehr gesund. So habe ich mir viel Zeit erspart. Den Rest habe ich gemäss dem Rezept nachgekocht. Man könnte es demnach auch "Ziegerpfanne" nennen. Es schmeckt sehr gut.

timm sand [Gast]*Geschrieben vor
1 Woche, 3 Tagen*

Oh, da freute ich mich auf das Rezept. Aber leider entspricht das gar nicht dem Originalgericht. Ihr Rezept ist eher ein Tamater-Paneer... Schade..

Gertrud Keller [Gast]*Geschrieben vor
2 Tagen, 7 Stunden*

Ich war ebenfalls skeptisch, ob das ein Originalrezept ist - siehe mein eigener Kommentar

Copyright © 2011 Migros-Genossenschafts-Bund. All rights reserved.